

فستق

Produce of
TURKEY


TraCellar
CELLAR OF THE WORLD

www.tracellar.com.tr

الفستق الحلبي الذي وطنه الأصلي تركيا وإيران وتركمانستان يستخدم بشكل واسع في صناعة الحلويات والأدوية.

ما هي فوائد الفستق؟

الفستق مفيد للعديد من الأمراض من مرض السكري إلى فقر الدم، وهو فاكهة مقشرة تساعد في إنقاص الوزن. يؤكد الخبراء أن الفستق يجب أن يستهلك بشكل خاص من قبل المرضى المعرضين لخطر الإصابة بالسرطان.

أكل ١٠ حبات من الفستق يومياً يقضي احتياجات الجسم من الدهون. بالإضافة إلى ذلك ، ينصح بتناول ١٠٠ جرام يومياً من الفستق في حالة نقص فيتامين ب ١ والفوسفور والفيتامينات والبروتينات التي يحتاجها الجسم. يحمص الفستق بالملح مع قشره ضمن درجات حرارة عالية لينتج مكسرات مجففة.

يساعد الفستق للدم بالدوران بشكل مريح في الجسم عن طريق توسيع الأوردة ، فإنه يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم ويحمي القلب. وذلك بفضل الزيت المفيد الذي يحتويه الفستق ، كما يمنع زيادة الوزن ويزيد من معدل الطاقة.

القيم الغذائية

100 جرام

السعرات الحرارية	560 kcal	* النسبة المئوية يوميا
كربوهيدرات	27,2 gr	28,0 %
الألياف الغذائية	10,6 gr	42,4 %
الدهون	45,3 gr	69,7 %
البروتينات	20,2 gr	40,3 %
الكوليسترول	0,0 mg	0,0 %
الكالسيوم	105,0 mg	10,5 %
البوتاسيوم	680,0 g	19,4 %
*فيتامين A	10.0 IU	0,2 %
*فيتامين C	1.2 mg	2,0 %
*حديد	0,0 mg	0,0 %

تستند النسبة المئوية للقيم اليومية على نظام غذائي يحتوي على ٢٠٠٠ سعر حراري. قد تكون قيمك اليومية أعلى أو أقل اعتمادًا على نظامك الغذائي من السعرات الحرارية.

تفاصيل التحميل في الحاويات

	10 كجم
شحن	20' DC صندوق 1.500
	40' DC صندوق 2.500
على منصات نقالة	20' DC/ 28 منصات نقالة صندوق 1.000
	40' DC/ 28 منصات نقالة صندوق 2.000